

Studio Fitness Jana

Program cvičení

FITNESS víkend



Špindlerův Mlýn
16.10. – 18.10.2020

PÁTEK 16.10.

18:00 Bodyforming - celé tělo, TOTAL workout

SOBOTA 17.10.

7:00 – 8:30 Kundalini yoga se Sofií

10:00 - 11:00 Posílení středu těla - zaměřeno na hluboký stabilizační systém

11:00 – 12:00 Problémové partie + Svalový strečink

17:00 – 18:00 Power yoga se Sofií

17:00 – 18:00 Venkovní workout – kondice, intervalový trénink

21:00 – 22:00 Yoga Nidra, relaxace se Sofií

NEDĚLE 18.10.

7:00– 8:30 Kundalini yoga se Sofií

8:30 – 9:00 Střed těla + břicho